

L'herpès, comment le combattre ? - 1/1

Vous connaissez, pour la plupart, le fameux bouton de fièvre : cloque purulente sur les lèvres ou autour de la bouche, qui se transforme en croûte pas très engageante. Mais savez-vous ce que l'herpès ?

Vous connaissez, pour la plupart, le fameux bouton de fièvre : cloque purulente sur les lèvres ou autour de la bouche, qui se transforme en croûte pas très engageante. Mais savez-vous que l'herpès, s'il est surtout labial, peut également être génital ? Il est considéré alors comme une maladie sexuellement transmissible.

Cette infection est caractérisée par son aspect très contagieux, liée à un virus que l'on attrape au simple contact d'une personne infectée et en crises. Alors attention, si votre partenaire est malade, pas de baiser ni de rapport sexuel ! Il peut être également transmis par la bouche aux organes génitaux.

Le problème n°1 de l'herpès, c'est qu'il s'agit d'un virus "silencieux" : une fois attrapé, il se loge dans un ganglion à la terminaison du nerf le plus proche et s'y installe à vie, sans que l'on s'en aperçoive ! Son apparition dépend ensuite de chacun.

Chez certains, les "porteurs" en pleine santé, il ne se réveille jamais. Chez d'autres, la moindre contrariété, une petite fatigue, les règles ou un coup de soleil peuvent être déclencheurs du symptôme. Le virus provoque alors une poussée infectieuse, et récidive plus ou moins souvent.

Quand il est là, la première chose à faire est de penser aux autres et d'éviter de leur transmettre ! On l'a dit, pas de baiser ou de rapport sexuel (en cas de contamination génitale, en parler à son partenaire est nécessaire et révèle une confiance partagée), mais aussi pas de linge de toilette ou de verre en commun, pas de câlin trop rapproché. Pour les porteurs de lentilles, il est absolument indispensable de faire attention : une lentille humidifiée avec de la salive pourrait entraîner une infection de l'oeil et présenter des risques importants pour la vue. Dans tous les cas, afin d'éviter la propagation du bouton, ne le gratter pas et lavez vous très régulièrement les mains.

Penser aux autres est une chose, mais il s'agit quand même avant tout de penser à soi et de traiter le virus de manière efficace. Pas de panique : si aucun médicament n'arrive à le supprimer totalement, l'apparition du symptôme peut être rapidement pris en charge ! Dès les premiers signes, démangeaisons, picotements, brûlures..., foncez en pharmacie où vous pourrez vous procurer sans ordonnance des anti-viraux puissants, sous forme de crème. Ceux-ci empêchent le virus de se multiplier, et l'éruption du bouton.

Si on a à faire à un herpès plus grave ou à des récurrences fréquentes, les comprimés d'anti-viraux sont plus adaptés, prescrits cette fois par votre médecin.

Une petite astuce pour limiter la douleur et le nombre de crises : ne pas trop s'exposer au soleil, et surtout de rester cool !!

Pour information, la Journée Nationale contre l'herpès est présente dans les collèges, lycées et universités le 21 novembre, pour vous le faire connaître. Et oui, c'est vous, les 15-25 ans qui êtes les plus touchés par ce virus indomptable ! Peut-être avez-vous eu la chance de pouvoir vous renseigner ? Si ce n'est pas le cas, faites le, au <http://www.herpes.asso.fr/>.